



Tropische Smoothie

DIRECTIONS:

Bereidingswijze:

Pel de bananen en doe deze in de blender

Was de appel goed en steek met een appelboor het klokhuis eruit.
Snijd de appel in stukken (schillen hoeft niet) en voeg deze eveneens toe.

Maak de ananas schoon en voeg de gewenste hoeveelheid toe.

Blend nu goed tot een egale massa en schenk in een groot glas.

Hang aan de rand van het glas nog een stukje ananas.

Als je een wat uitgebreider ontbijt wilt met wat extra eiwitten kun je een gekookt eitje erbij nemen.



INGREDIENTS:

2 Kleine Bananen

1 Appel

Een Paar Schijven Ananas (Vers)

METRICS:

Difficulty: Easy

Attribution: Blender of
Foodprocesor of Staafmixer